sábado, 4 de mayo de 2013

Estrogenización, leche, alcohol e iones positivos —venenos cotidianos a evitar

Todo el mundo conoce el problema de la contaminación y a cualquiera le suena, aunque sea de lejos, el asunto de la degradación alimenticia que viene sufriendo el mundo "desarrollado" desde hace décadas, por culpa de la industrialización de los sectores agropecuarios, el procesamiento de los alimentos y la añadición de conservantes, colorantes, aromatizantes, edulcorantes y un desagradable etc. Aquí, en los países "civilizados", tienen lugar las mayores abominaciones dietéticas, la contaminación más fuerte y el envenenamiento biológico más profundo. Al alejarnos del único estilo de vida natural (el cazador-recolector) nos hemos colocado bajo un paraguas, la civilización, que se halla en completa contradicción con nuestros mecanismos biológicos y que nos lo hace pagar muy caro.

A modo de "bibliografía", se irá proporcionando, a lo largo de este artículo, abundancia de links para proporcionarle a cada cual la posibilidad de investigar por su cuenta y sacar sus propias conclusiones que, a no dudarlo, son de gravísima importancia, por afectar lo más importante que existe sobre este planeta: nuestro código genético.

LA ESTROGENIZACIÓN AMBIENTAL

Ante todo, ¿qué son los estrógenos? Los estrógenos son las hormonas femeninas, la sustancia opuesta a los andrógenos. Como ejemplos de estrógenos, tenemos compuestos como el estradiol, la estrona, el estriol o la progesterona —aunque ésta sea un progestágeno, otro tipo de hormona femenina. Como ejemplos de andrógenos u hormonas masculinas tenemos la androsterona, la androstenediona, el androstenediol, el DHEA, la DHT (dihidrotestosterona) y la más conocida: la testosterona.

Sin embargo, lo que más nos interesará tratar aquí serán los **xenoestrógenos.** Estos compuestos difieren de los arquiestrógenos (los estrógenos naturales, ya mencionados) en que son sintéticos, y que se hallan en productos artificiales (como el omnipresente plástico, por poner solo un ejemplo, hacer click aquí para ver un documental sobre los perjuicios hormonales de los plásticos) introducidos en el mundo por empresas químicas, agrarias e industriales en los últimos 70 años. Los xenoestrógenos se encuadran en los llamados Disruptores Endocrinos **[1]** o DE's (también llamados "estafadores químicos"), sustancias artificiales que pululan por el ambiente gracias a la contaminación e imitan los efectos de los estrógenos naturales, actuando como potentes mensajeros hormonales y propiciando cambios importantes en personas y animales (especialmente peces y anfibios **[2]**).

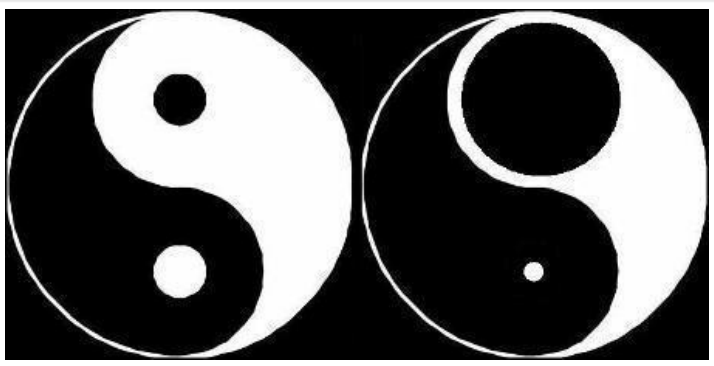
———————————————

Hoy en día, gracias a la contaminación imperante, la estrogenización ambiental es altísima. Encontramos estrogenización en el recubrimiento interior de latas y de botellas, los aditivos en la comida procesada, el olor que despiden los materiales del interior de un coche, los aires acondicionados, las sustancias químicas vertidas en el agua, la infinita gama de plásticos que nos rodea… se trata de una verdadera plaga. Tanto es así que incluso en las tribus tercermundistas más aisladas del mundo se han encontrado claros efectos de estrogenización, infiltrada a través del aire y del agua.

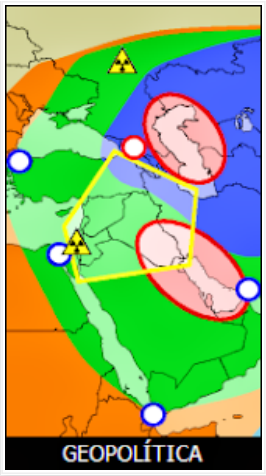
A estas alturas de juego ¿de verdad alguien cree que esta basura es una simple moda, o más bien que es el efecto de una sutil pero pegajosa contaminación feminizante?

En España, la población está más estrogenizada cuanto más al Sur y especialmente al Este, y menos estrogenizada cuanto más al Oeste y especialmente al Norte. **[3]** Esto se debe a la mayor industrialización, urbanización y densidad de población del Mediterráneo, lo cual inevitablemente implica una inmensa contaminación de ese mar y de las zonas cercanas.

El caso es que, juntos, tenemos una serie de factores (tanto químicos como espirituales) que hacen que en nuestro mundo moderno, la balanza "yin-yang" (que debería ser de 50-50), se desequilibre claramente a favor del yin, produciendo todo tipo de abominaciones, enfermedades, neurosis y desahogos. Y es que, por mucho que algunos sigan desgañitándose con la vigencia del espíritu o de la mente y la no-vigencia del cuerpo, lo científicamente cierto es que las hormonas son los mensajeros biológicos más potentes que existen, y que incluso cantidades minúsculas condicionan nuestros actos en grandísima medida. No hay que olvidar que lo que diferencia a hombres de mujeres tanto física como psicológicamente, se debe, en primera instancia, al predominio de andrógenos o estrógenos. No se puede, por tanto, vivir en un ambiente altamente estrogenizado como el nuestro sin pagar las consecuencias.

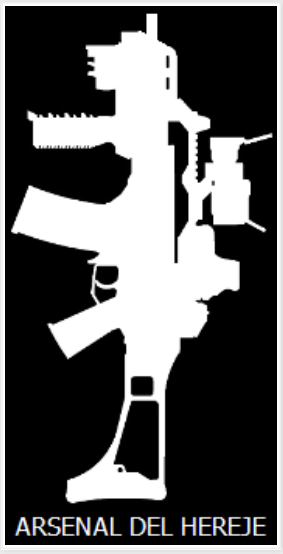


Cuando el mundo era puro y el hombre cazador seguía las leyes naturales, las cosas se parecían más al signo de la izquierda: existía un equilibrio entre dos polos extremos, y esa tensión que mediaba entre ambos proporcionaba el "voltaje" de una vida auténtica. Ahora las cosas tienen el aspecto del signo de la derecha: un predominio desmesurado



TEMAS

- Arte (4)
- Descendientes de los arios (4)
- Economía (3)
- ENGLISH (1)
- Esoterismo (4)
- Esparta y su ley (5)
- Eugenesia (2)
- Geopolítica (15)
- Globalistán (3)
- Historia (5)
- Judeocristianismo (3)
- Otros (7)
- POLSKI (1)
- PORTUGUÊS (3)
- Prehistoria (3)
- Raza (5)
- Salud (7)
- Sudáfrica (2)



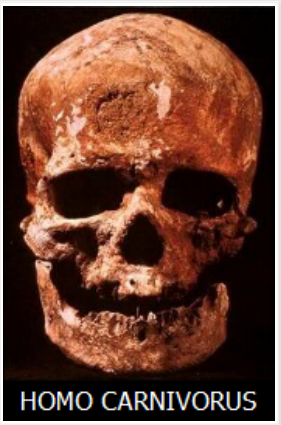
.

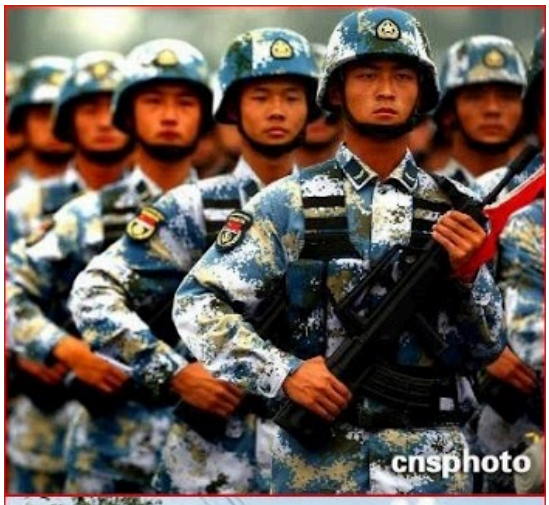
del Yin. El voltaje ha sido saboteado y la energía interior de los seres humanos se ha vuelto endeble e insulsa.

La estrogenización psicológica y espiritual

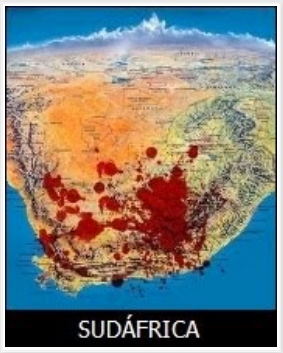
Es simbólico que esta estrogenización química que padecemos venga muy en sintonía con la estrogenización espiritual y mental que sufre el mundo (particularmente la Civilización Occidental), y de la cual no es más que la contrapartida material. La música está estrogenizada, tenemos un auge de la mentalidad pasiva, cobarde, hippiesca y pacifista, vivimos en una era de dramas sentimentaloides, inseguridades personales, videoclips para niñatas aburridas, gente débil que se raya a solas, cacaos mentales, indecisiones variadas, ropa de colorines, miedo a decir las cosas tal cual son, una completa falta de fuerza de voluntad y, en suma, nuestra sociedad está dominada por valores muy claramente femeninos y muy claramente despojados de autoritarismo y mano derecha. Todos los síntomas descritos no son cosa de hombres ni tienen absolutamente nada que ver con la mentalidad masculina normal, sino que proceden del mundo de las debilidades femeninas.

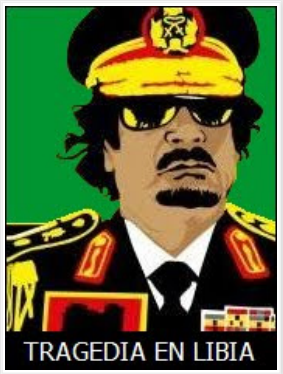
Somos, sin lugar a dudas, y en parte gracias a la estrogenización, una sociedad de *niñatas* mimadas y de mariconas patéticas, incapaces de reaccionar ante un abuso ni de defender por la fuerza bruta nuestros intereses en un mundo, por lo demás, cada vez más embrutecido. A la Civilización Occidental y a la raza blanca, después de un proceso que viene durando más de dos milenios, les han quitado la hombría y les han castrado.





•





ENLACES EXTERNOS

- infoKrisis
- La gran partida
- Método Ludovico
- Soul Guerrilla
- Tribulaciones metapolíticas
- Weston Price Foundation

Archivo del blog

► 2018 (1)
► 2015 (3)
► 2014 (4)
▼ 2013 (56)
► septiembre (2)
► agosto (1)
► julio (2)
► junio (1)
▼ mayo (50)

Sociedad de viejecitas, niñatas y mariconas sabihondas vs. sociedad de hombres jóvenes embrutecidos y analfabetos. No se aceptan apuestas.

Consecuencias de la estrogenización ambiental

En este apartado me concentraré en los efectos que tiene la estrogenización ambiental (tanto química como espiritual) sobre nuestra sociedad, describiendo una serie de síntomas que creo cualquier persona con dos dedos de frente reconocerá instantáneamente.

• **Adelanto de la pubertad en las niñas.** Casos de primeras menstruaciones a los nueve, ocho, siete e incluso seis años de edad. Pechos anormalmente grandes, niñas sexualmente maduras, con cuerpo de mujer pero cerebro de niña, incapaces de controlar sus miasmas hormonales y que luego cometerán errores de los cuales acaban arrepintiéndose con el tiempo. Es como darle a un niño de 10 años el cuerpo de un hombre de 23 años —en una palabra, equivale ni más ni menos que al retraso mental. Desfase de edad en las relaciones de pareja: un varón de 18 años sexualmente inmaduro no atraerá ni a las de 14 años, que buscarán hombres mucho mayores que ellas.

• **Adelanto de la edad de envejecimiento en las mujeres.** Consecuencia del punto anterior. Esto se debe a dos motivos: el adelantamiento prematuro de la adolescencia, y la promiscuidad inevitablemente asociada a una persona con una edad mental de 12 años y una edad hormonal de 20 (como es sabido, la promiscuidad femenina hace que las mujeres envejezcan, mientras que está demostrado que, a mayor cantidad de parejas tenidas, mayor la frustración psicológica y tendencia a neurosis), por la simple razón de que sus actos van condicionados por un exceso hormonal que ni sus cuerpos ni su madurez mental están preparados para asimilar o canalizar como es debido. La "quema" moral inducida por haber tenido muchas parejas a una edad prematura es también causa de que, a partir de ciertas edades, después de mil guarradas realizadas, las jóvenes modernas sean ya incapaces de enamorarse, habiendo perdido la ilusión juvenil para el resto de sus días. El hecho de andar zorreando desde tempranas edades aleja a las chicas de su verdadera misión natural y genética (prepararse para la maternidad) y del deporte, con lo cual, cuando les llega el bajón hormonal post-adolescencia, el efecto acumulado de años de pereza, indolencia y vagancia se deja manifestar, generalmente en la forma de la obesidad y/o de otras formas de degradación física y mental.

• **Retraso de la llegada de la menopausia.** Esto puede inducir a tener hijos a mujeres que ya no tienen cuerpo como para parir, con el resultado de una prole de menor calidad genética, así como un mayor índice de defectos de nacimiento y abortos espontáneos.

• **Retraso de la pubertad en los varones.** Vemos chavales de 15 años que a todos los efectos aun son niños físicamente. Incluso tíos de 18 años que aun no han sacado cuerpo de hombre, ni anchura de hombros, ni estrechez de cintura, y que en cambio, sospechosamente, han acumulado extrañas cantidades de grasa en cintura, glúteos y muslos. A esto añadimos la total falta de cultura

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

Lágrimas de los dioses, o diamantes malditos —la t...

Tierra Santa —la lucha por dominar el Levante (I d...

Nowa klasyfikacja rasowa (I)

Índice del blog

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

Los beneficios del ayuno

La Ruta de la Seda, el Collar de Perlas y la compe...

El arte de Boris Olshansky

Tragedia en el Mare Nostrum —qué demonios pasa con...

The new racial classification (I)

Crisis española y los tabúes del 15-M (III de III)

Crisis española y los tabúes del 15-M (II de III)

Crisis española y los tabúes del 15-M (I de III)

No es oro todo lo que brilla, o la serpiente que s...

El rayo de Dios y el rayo del Diablo (II de II) —e...

El rayo de Dios y el rayo del Diablo (I de II) —bi...

La verdad en el fondo de la "conspiranoia" —el art...

La maldición oriental —daños dietéticos traídos po...

"Nutrición y degeneración física" —el crucial estu...

Los misterios del hielo —efectos evolutivos de la ...

Homo carnivorus, o revolución carnívora —la caza, ...

Huellas del jefe de los cazadores —el linaje del d...

¿Homosexualidad en la antigua Grecia? —el mito se ...

El arte de Vsevolod Ivanov

El destino del mundo según los indo-arios

El arte de Konstantin Vasiliev

deportiva que impera hoy. Por otro lado, existen ya muchos estudios que demuestran que, desde que comienza la pubertad, la mayoría de los jóvenes modernos van perdiendo (gracias a la estrogenización, la contaminación ambiental y hábitos perniciosos) calidad seminal, movilidad de espermatozoides y, por ende, fertilidad —cosa que, llevada al extremo, produce esterilidad. Emanciparse del círculo vicioso que la produce me parece una necesidad de primer orden para cualquiera que se considere a sí mismo un hombre. Hacer click aquí para ver un artículo en inglés sobre la feminización de los niños por culpa de los químicos estrogenizantes.

Me pregunto qué pensarán al respecto los de abajo.

• **Incremento espectacular de los casos de cáncer de mama.** Uno de los efectos de los estrógenos es aumentar el tamaño de las glándulas mamarias. Llevado a su extremo, esto acaba convirtiéndose en la multiplicación descontrolada de sus células —es decir, en un tumor maligno. También se ha adelantado increíblemente la edad de la enferdedad: están apareciendo casos de mujeres que a los 20-30 años ya presentan síntomas de cáncer de mama.

• **Feminización física y psicológica de los hombres.** No se puede tener a una generación de varones que han estado sometidos a una fuerte influencia química y espiritual feminizante sin pagar las consecuencias: hombres con las caderas más anchas que los hombros, chasis esqueléticos, cinturas anchas, culos gordos y vientres prominentes, sin contar el aumento de casos de malformación genital, testículos mal colocados, ambigüedad sexual, micropenes y sobre todo, *hombres que no se sienten hombres* ni se identifican con el papel masculino. La diferencia entre las mujeres estrogenadas y los hombres estrogenados es que las primeras son (en teoría) "más mujeres" y están más fuertemente sexuadas, mientras que los segundos son "menos hombres", y están más castrados. Con esto realmente está todo dicho.

Estrogenización, leche, alcohol e iones positivos ...

La nueva clasificación racial (I)

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

Descendientes de los arios —restos de sangre indoe...

¿Eran los egipcios blancos?

Europa Soberana presenta El arsenal del hereje —gr...

La bebida de la memoria, la fuerza universal y el ...

Soldados de la bestia —los berserkers y la expansió...

Roma contra Judea, Judea contra Roma (III) —el cri...

Roma contra Judea, Judea contra Roma (II) —las gue...

Roma contra Judea, Judea contra Roma (I) —las base...

El rostro de la Europa clásica (II) —¿eran los rom...

El rostro de la Europa clásica (I) —¿eran los grie...

Ruedas de poder —los chakras según el hinduísmo

Intro a la eugenesia

Esparta y su ley (V de V) —notas + apéndice

Esparta y su ley (IV de V)

Esparta y su ley (III de V)

Esparta y su ley (II de V)

Esparta y su ley (I de V)

Nordicismo y nazismo

Licencia Creative Commons

Este blog está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

Fabio Capello. No se trata ya de entrenar el cuerpo o no, sino de las formas aberrantes que ha tomado y de la posturita que adquiere.

• **Irregularidad en las menstruaciones**, incluso de chicas jóvenes que deberían ser fértiles. El equilibrio hormonal femenino es sumamente delicado; una mujer hormonalmente bien equilibrada, con buena alimentación y de buena salud, debería tener el periodo*matemáticamente* cada 28 días, lo cual es señal de fertilidad y de que el cuerpo funciona bien conforme a los ciclos lunares. Esto es **lo normal.** Hoy, con las diversas neurosis, basuras psicológicas, una dieta completamente sucia y demencial, una vida patética y una estrogenización generalizada, hay pocas mujeres que puedan predecir el día exacto en el que les va a venir la regla, que les puede llegar a los 26 días, o a los 32, o incluso saltos más bruscos que estos.

• **Aumento sin precedentes de la homosexualidad y de las tendencias femeninas en los hombres.** Incluso en el caso de que no estén directamente "en la otra acera", muchos jóvenes tienen comportamientos, formas de pensar y reacciones extrañas, más propias de mujeres que de hombres. Tenemos también una importante proporción de hombres jóvenes que, sin ser tampoco de la orilla de enfrente, están *demasiado* en contacto con su "lado femenino" y no tienen reparos en "probar cosas nuevas". Se trata de la indecisión y la falta de claridad interior producidas por tener mucha más hormona femenina de lo que es normal en un hombre.

• **Sobreprotección de la mujer mediante medidas sociales exageradas.** En el pasado, con nuestras conquistas, nuestras invenciones, nuestras luchas y nuestros trabajos y sacrificios, los hombres contribuimos a crear un mundo tan rematadamente seguro y confortable para las mujeres, que en gran medida la sociedad ha olvidado la procedencia del confort que disfruta. La feminización social se ha traducido en una hostilidad hacia la masculinidad y una desconfianza hacia la sexualidad y la agresividad masculinas, como si no fuesen las fuerzas primordiales que han conquistado el confort que disfrutamos hoy.

• **Aumento de la promiscuidad femenina.** Imaginémonos un mundo androgenizado en lugar de estrogenizado. Es innegable que esto incidiría de manera muy fuerte en la promiscuidad masculina. Lo mismo está pasando hoy en día con las mujeres.

• **Infertilidad en ambos sexos**, en el caso de las mujeres, por romper el delicado equilibrio hormonal y sus ciclos de ovulación (dando como resultado partos prematuros y otros problemas), y en el caso de los hombres, por contrarrestar los efectos de los andrógenos. Esto, que supondría la tragedia de cualquier pareja, se convierte en una increíble fuente de ingresos para las clínicas de fertilidad, y también supone sustanciosos ingresos para el negocio de la adopción y el impulso del mestizaje por adoptar niños procedentes de países tercermundistas. Sin embargo, hay buenas noticias para las parejas o los individuos que creen que son infértiles: en la mayoría de los casos, se trata de

algo reversible mediante una dieta decente y un estilo de vida más sano y natural. Si se ponen las pilas, lo normal es que recuperen la capacidad de perpetuar sus genes.

Formas de evitar la estrogenización

A pesar del dinero que da la estrogenización (costes baratos para las fábricas, el negocio de las clínicas de fertilidad y de los locales nocturnos, la moda, etc.) a ciertos parásitos, sería cruel enumerar los orígenes de la estrogenización y sus consecuencias sin decir también cómo minimizar el impacto de esta lacra y cómo evitar que llegue a nuestros hijos.

• **Agua pura siempre que se pueda.** Si alguien tiene la oportunidad de acceder a agua de pozo, fuentes naturales o preferiblemente agua de arroyos de montaña a bastante altura, que no dude en meterla en un montón de recipientes de vidrio y llevársela. La diferencia se hará notar increíblemente. Comprar un ionizador de agua es otra excelente opción, si bien muy cara.

• **Evitar los alimentos procesados y empaquetados**, especialmente artificialidades como risketos, bollycaos, pringles y demás basura plastificada. Más abajo tenemos una lista de los alimentos más estrogenizantes.

• **No beber refrescos carbonatados**, fruto de procesos industriales donde les meten azúcares de bajísima calidad amén de todo tipo de conservantes, aromas y colorantes que convierten a estas bebidas literalmente en plástico (y por lo tanto en estrógeno y demás basura) líquido. Se acabó la Coca-Cola, la Fanta, el Red Bull y todo aquello a lo que estábamos acostumbrados. Agua, zumos naturales, infusiones y batidos, son lo único que debería beber un ser humano.

• **Para las mujeres: evitar los tampones.** Las sustancias artificiales que contienen (y no sólo estrógenos, sino otros asuntos cancerígenos) atraviesan fácilmente las finas capas de las paredes vaginales para acabar afectando a todo el organismo, y son una de las causas reconocidas de cáncer de útero. **Utilizar compresas en lugar de tampones.**

• **Para nuestros hijos: evitar los juguetes de plástico**, no sólo porque el estrógeno que despiden atraviesa fácilmente la piel, sino porque la posibilidad de que se los metan en la boca aumentaría aun más su absorción (sin hablar del riesgo de atragantamiento). Ver esta noticia sobre las sustancias filo-hormonales desprendidas por los plásticos.

• **Para las mujeres (bis):** los anticonceptivos que os tomáis luego pasan a vuestra orina, de ahí a las aguas residuales y de ahí a los ríos y al mar, aumentando la estrogenización generalizada. La opción es dejar de utilizar esos químicos que además hunden el equilibrio hormonal de la mujer desde edades muy tempranas.

• **Evitar los envases de plástico** de tereftalato de polietileno (el famoso PET), BPA, BPP, etc. El agua y toda bebida, debe almacenarse en envases de vidrio. Aun así no evitaremos la contaminación que ya haya sufrido, pero al menos sí evitaremos que su contaminación degenere aun más por culpa de la gradual liberación de las sustancias nocivas del plástico. Hay zonas donde, además, uno debe abstenerse totalmente de beber agua de grifo, recurriendo al agua embotellada.

• **Evitar las drogas.** Todas tienen un efecto estrogénico más o menos pronunciado, especialmente en el caso de las drogas de diseño (pirulas variadas) y los derivados del cannabis (fumar porros acaba imponiendo actitudes afeminadas y pasivas, reduce el cuento espermático y puede desembocar en infertilidad). La coca siempre o casi siempre está "cortada" con sustancias químicas estrogénicas que los farloperos se meten por sus fosas nasales sin ningún tipo de preocupación. El consumo habitual de drogas pone a los individuos al nivel de los retrasados mentales —un yonki, un cocainómano o un pastillero enganchado son, por pura definición, criaturas patéticas que merecerían ver puesto un final a su vida mediante la eutanasia, igual que a los enfermos terminales.

El problema de tomar droga no es que sea poco ético, o poco moral, o que haga llorar al niño Jesús. El problema de tomar droga es que uno se destruye el cuerpo.

• **Evitar la leche y los productos lácteos** (además de ir estrogenizados, más abajo veremos más razones).

• **Evitar "en lo posible" los medicamentos.** Prácticamente todos los medicamentos tienen un fuerte componente pro-estrogénico, de modo que, aunque esté claro que una enfermedad necesita atención, "más vale prevenir que curar", llevando un estilo de vida sano, una dieta limpia y completa, etc. Las personas que, por ineptitud para llevar una vida decente, se tomen jarabes, aspirinas, barbitúricos, antidepresivos, etc., cada dos por tres, lo acabarán pagando a corto plazo con el desequilibrio de sus cuerpos y de sus mentes.

• **Hacer ejercicio aeróbico** (correr, bici, máquinas varias, etc.) ayuda a limpiar todas las sustancias acumuladas sobrantes de nuestro cuerpo, no sólo grasa, sino también retención de líquidos, toxinas y estrógenos, todos ellos íntimamente relacionados. Ideal mantener el corazón a 120-140 pulsaciones por minuto durante las sesiones cardiovasculares.

• **Evitar el alcohol**, especialmente en dosis altas. Un ambiente alcoholizado es un ambiente estrogenizado y, por ende, feminizado. Está demostrado (Gavaler et al., 1991; Ginsburg et al., 1995; Madigan et al., 1998; Muti et al., 1998) que las mujeres que consumen habitualmente alcohol tienen niveles estrogénicos más altos que las abstemias. La cerveza, tan querida por tantos de los nuestros, contiene productos fito-estrogénicos (Torgerson et al., 1997) que ya se ha demostrado tienden a activar el crecimiento de las mamas en hombres. Está también demostrado que un consumo habitual de cerveza retrasa 2 años la menopausia en las mujeres. (Luego abundaré más en el alcohol).

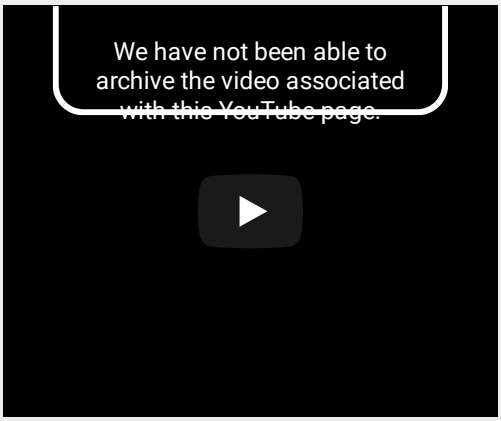
• **Evitar "en lo posible" los productos plagados de aditivos, conservantes y colorantes.** Aquí incluyo no sólo las bebidas carbonatas, sino todos esos alimentos empaquetados que tanto abundan en las estanterías de los baretos y en las gasolineras, y que tanto come la gente mientras ve la TV o mientras están tirados en el sofá siguiendo el vuelo de las moscas.

• **Para los hombres: tomar algún suplemento de Zinc** (el famoso ZMA antes de dormir va muy bien, especialmente junto con Vitamina B6 + Tribulus), así como aceite de linaza (favorece el equilibrio hormonal).

• **Ingerir mucha fibra.** La fibra tiende a unirse a la grasa, absorbe retención de líquidos cual esponja y "arrastra" todo eso fuera del tubo digestivo, además de favorecer la eliminación del exceso de estrógeno, limpiar y ejercitar el sistema digestivo, etc. Se recomiendan fibras de productos vegetales, y no abusar de los cereales, que tienen una larga ristra de perjuicios.

• **Favorecer los estímulos que tienden a solidificar la agresividad y el instinto de territorio**. Música dura por encima de música sentimental, ejercicio físico violento, deportes de contacto, pensamientos determinados, actitud interior

determinada y una ideología sólida. Ya se sabe que sólo un extremo puede anular a otro extremo para volver al punto medio. A grandes males, grandes remedios (un poco de sangre caliente entre tanta horchata).



NOTA: Este vídeo NO es una glorificación de la violencia, sino una crítica a la hipocresía del "movimiento antifascista", que sí hace apología de la misma, razón por la cual la música del vídeo pertenece a un grupo "antifascista" y no "nazi", con el objetivo de demostrar que los "antifascistas", en sus patéticas contradicciones (ya no saben si son pacifistas o semi-malotes), defienden realmente aquello que tanto critican.

Alimentos que combaten la estrogenización

(Gracias a linceiberico94 y Leptón por molestarse en investigar sobre este asunto y compartirlo con el blog).

• **Vegetales crucíferos** (brócoli, coliflor, repollo, coles). Notable la col lombarda, muy recomendada por la medicina tradicional china.

• **Frutas cítricas** (naranjas, mandarinas, limones, toronja).

• **Miel pura.**

• **Manzanilla y flor de la pasión** (también presente en el té).

• **Cebolla y ajo.** Notabilísimos los potentes efectos limpiadores y desintoxicadores del ajo, un alimento altísimamente recomendado, al menos un diente al día.

• **Té verde**, otro alimento notable por sus cualidades beneficiosas.

• **Hojas verdes frondosas**, como la espinaca o la lechuga.

• **Frutos rojos**, como la frambuesa, las moras, las fresas, los arándanos, las bayas de goji, zarzamoras y, en general, los frutos del bosque.

• **Aceite de oliva virgen extra.** Sin freir.

• **Pescados salvajes grasos**, como el salmón, la trucha, el marrajo, el tiburón, etc.

• **Frutos secos y semillas**, por ejemplo, las pecanas, las almendras, los anacardos y las semillas de calabaza, notables estas últimas por sus beneficiosos efectos en la próstata.

• Algunas especias, como la cúrcuma, curry, orégano, tomillo, romero, jengibre y sabio.

Alimentos ricos en pro-estrógenos (a evitar)

Aquí veremos el tipo de productos que tenemos que evitar si es que nos interesa reducir al mínimo esta antinatural y aberrante feminización que el Sistema fuerza sobre la mayor parte de la población. Gracias al camarada linceiberico94 por añadir algunos productos.

• **Leche y derivados lácteos.**

• **Cerveza y demás bebidas alcohólicas** (ver más abajo), así como cualquier cosa con lúpulo. La cerveza contiene estrógeno vegetal (fitoestrógenos) que inactiva la testosterona y por ende reduce la fuerza muscular y favorece el desarrollo de las glándulas mamarias y del volumen de caderas, cintura y barriga, especialmente en personas sedentarias. A eso hay que añadir graves transtornos del páncreas y de la vesícula biliar.

• **El agua de grifo**, según las zonas (Cataluña es sin lugar a dudas la peor zona de España, y Barcelona, donde hay barrios enteros donde las autoridades ni siquiera aceptan el agua como "potable" —cosa que el Barcelonés de a pie no sabe—, la peor provincia de Cataluña), pero en general toda el agua "potable" está bajo tratamiento químico.

• **Dulces y demás alimentos azucarados**, especialmente las "golosinas", verdadera basura procesada.

• **Soja y derivados** (aceite de semillas de soja, fórmulas alimenticias para bebés a base de soja —una auténtica burrada—, proteínas hidrolizadas de soja, tofu, etc. La soja tiene isoflavonas estrogénicas, que son fuertes precursores directos de la hormona femenina. Bueno para las mujeres, malo para los hombres (especialmente hoy en día). Teclear en Google "Soy Alert" sacará docenas de páginas donde se tratan los *serios peligros* de la soja como producto prohormonal.

• **Comidas fritas**, especialmente si es con aceite de soja, pero en general cualquier fritanga tiene un efecto estrogenizante.

• **Cimicifuga**. Esta hierba es conocida, como la soja, por sus efectos beneficiosos durante la menopausia femenina, y tiene un potente efecto estrogenizante.

• **Regaliz**: otro producto con un efecto estrogenizante.

• **Hierbabuena** (más conocida como menta verde): común en infusiones, golosinas y otras formas, tiene un notable efecto anti-androgénico y reduce los niveles de testosterona en sangre.

Productos químicos con efectos estrogénicos conocidos

Aquí proporciono una lista que, aunque se queda corta, ayuda a dar una idea de hasta qué punto la estrogenización está omnipresente en nuestro mundo.

- 4-Metilbenziliden canfor (4-MBC) (lociones de bloqueadores solares).

- Hidroxianisol butilado o butilhidrixianisol / BHA (conservante alimenticio). Fue prohibido en Japón en 1958 por haberse comprobado que produce cáncer, esterilidad, retención de líquidos y acumulación de grasa corporal, en otros países sigue presente en los alimentos. Aquí una lista con alimentos que lo pueden contener.

- Atrazina (insecticida).

- Bisfenol A (monómer de los plásticos de policarbonato y resinas epóxicas; antioxidante en plastificantes).

- DDT (conocido insecticida).

- Diclorodifenildicloroetileno (uno de los productos resultantes de la descomposición del DDT).

- Dieldrín (insecticida).

- Endosulfano (insecticida).

- Eritrosina / FD&C Red No. 3.

- Etinilestradiol (píldora contraconceptiva oral combinada): Liberada al medio ambiente como un xenoestrógeno.

- Heptaclor (insecticida).

- Lindano / hexaclorociclohexano (insecticida).

- Metaloestrógenos (un tipo de xenoestrógenos inorgánicos).

- Metoxiclor (insecticida).

- Nonilfenol y sus derivados (surfactantes industriales; emulsificadores para la polimerización en emulsión; detergentes de laboratorio; pesticidas).

- Bifenilos policlorados / PCBs (en aceites eléctricos, lubricantes, adhesivos, pinturas).

- Parabenos (lociones).

- Fenosulfotiazina (un tinte rojo).

- Ftalatos (plastificantes).

  · DEHP (plastificante para PVC).

- Y mucho, mucho, mucho más.

Más info sobre la estrogenización y cómo evitarla

El problema de la estrogenización química viene en los siguientes enlaces. Recomiendo encarecidamente echarles un vistazo a absolutamente todos para apercibirse bien del problema. En cuanto a la estrogenización psicológica, está poco o nada estudiada, a pesar de que sus efectos son en mi opinión mucho más patentes que la estrogenización física, y se remontan a la llegada del cristianismo a Europa o incluso antes, durante el helenismo decadente.

http://www.salud.com/secciones/salud_femenina.asp?contenido=270147

http://www.abc.es/20101201/ciencia/mercurio-vuelve-homosexuales-aves-201012011241.html Efectos estrogenizantes del mercurio. El mercurio se emplea en empastes dentales, vacunas, y se halla presente en buena parte de nuestra comida, especialmente el pescado azul.

http://mensual.prensa.com/mensual/contenido/2008/04/23/hoy/opinion/1329825.html

http://www.udc.es/conde05/index_archivos/PROGRAMA.pdf — Aquí viene descrito con mucho detalle.

http://www.estrogen-balance.com/spanish/

http://www.alimentariaonline.com/desplegar_nota.asp?did=718

http://www.publico.es/ciencias/214485/estudio/halla/estrogenos/agua/embotellada — Estrógenos en el agua embotellada.

http://floramedguate.com/Resources/FLORAMED%20Estrogeno.pdf — Formato PDF, muy interesante. Algunos suplementos para tener el estrógeno bajo control.

http://viviendosanos.com/2009/03/envases-de-plstico-de-las-botellas-de-agua-seran-contaminantes.html

Que cada cual tome medidas para evitar esta lacra, si es que tiene la disciplina y la voluntad para cambiar su vida de pies a cabeza.

Importante documental sobre la estrogenización

Antes que nada, agradecerle a Marco que se haya tomado la molestia de proporcionar el link de este interesantísimo y completo documental. Recomiendo *encarecidamente* que todo el mundo le preste atención a este vídeo de pe a pa. Dura algo más de 42 minutos. Si alguien no tiene tiempo, que se acueste 42 minutos después o se levante 42 minutos antes, aseguro que vale la pena:

http://vimeo.com/10490761

IMALA LECHE, O BASURA BLANCA —SOBRE LOS DAÑOS DE LA LECHE MODERNA

El principal argumento en contra de la leche es que el ser humano es el único animal que continúa bebiendo leche tras la lactancia, y encima leche de otros animales. Aquí valdría la pena puntualizar, porque el contraargumento fácil es que los europeos han desarrollado, ya por adaptación o por selección natural, una mayor tolerancia a la lactosa que ninguna otra raza. Y sí, los europeos, particularmente los más nordico-rojos, se caracterizan por tener una gran tolerancia a la leche, pero la gente se olvida de que nosotros los europeos estuvimos alimentándonos en el pasado con **leche al natural,** y que lo que ahora se llama "leche" es cualquier cosa menos leche de vaca al en condiciones. Con lo cual los primeros asuntos a los que se debería prestar atención son a) ¿eres predominantemente nordico-rojo? b) ¿es leche *al natural* lo que bebes? y c) ¿la bebes sola o la mezclas con otros alimentos?

¿Cómo prevenir la osteoporosis a edades avanzadas? No se trata de meter calcio a saco, sino de que el calcio que le metamos al cuerpo tenga una alta biodisponibilidad (en otras palabras, que se absorba y asimile fácilmente). Por tanto, prevenir la osteoporisis a edades avanzadas no se consigue aumentando el calcio, sino disminuyendo la proteína, que interfiere con el proceso de asimilación de calcio. Y es que, a esas edades, el metabolismo y el anabolismo proteico descienden en picado, y es absolutamente demencial seguir consumiendo las mismas cantidades de proteína de siempre, porque a esas alturas las proteínas no se metabolizan ni se digieren, se acumulan en el sistema digestivo y, muy frecuentemente, constituyen en el mismo focos de putrefacción que pueden acabar intoxicando todo el organismo y provocando cáncer de colon. En suma, tenemos en esa gente un exceso de proteína. Y como el cuerpo no es tonto, para regular los ácidos liberados por el exceso de proteína, arranca calcio de los huesos. No es de extrañar que muchas personas mayores que se afanan en beber leche y comer carne, estén así cada vez más descalcificadas y por tanto con un esqueleto cada vez más endeble y frágil, y que las naciones que más productos lácteos consumen (como EEUU) sean precisamente las naciones donde más abunda la osteoporosis.

Y una mierda.

Por todo esto, cuando veo en restaurantes o bares a personas mayores, entradas en canas, consumiendo raciones de carne roja que no necesitan y que les sobran provocándoles todo tipo de transtornos, se me oprimen las tripas de asco. No es de extrañar que luzcan las panzas que lucen y que hagan visitas al hospital cada

dos por tres, porque deberían comer más verdura y fruta, y menos carne. Y lo dice un tío que come mucha proteína, pero que es joven y que entrena físicamente, con lo cual toda esa proteína se metaboliza y entra en el proceso anabólico en vez de amontonarse contaminando el cuerpo.

Otros males a menudo achacados en parte a la leche son el asma, el exceso de mucosidad nasal, dolores de cabeza, dolores de oído, transtornos gástricos variados y fatiga muscular.

Resumen de los efectos nocivos de la "leche" moderna
(Sacado de *"The Tao Of Health, Sex And Longevity"*, de Daniel Reid, 1989, altísimamente recomendado a pesar de ciertos tics nuevaeristas y feministoides).

Llegamos ahora a una de las cuestiones más polémicas y peor comprendidas de toda la dieta occidental. Los orientales y los africanos evitan tradicionalmente el consumo de leche, excepto como purgante. Pero en el mundo occidental, la gente se acostumbra a tomar leche a diario durante toda su vida.

Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa (la enzima que permite digerir la leche) del organismo humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier alimento que no sea ella misma. Sin embargo, muchos adultos tienen la costumbre de acompañar sus comidas con leche fría. La leche se cuaja nada más llegar al estómago, de modo que, si hay otro alimento presente, los grumos se coagulan entorno a las partículas de comida y las aíslan de la acción de los jugos gástricos, retrasando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción. Por consiguiente, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es **"bébala sola o no la beba". Hoy** en día, la leche se vuelve todavía más indigerible a causa de la práctica generalizada de la pasteurización, que destruye todas las enzimas naturales y altera sus delicadas proteínas. La leche natural contiene las enzimas activas *lactasa* y *lipasa*, que hacen posible que se digiera por sí misma. **La leche pasteurizada, desprovista de lactasa y demás enzimas activas, no puede ser correctamente digerida** por los estómagos adultos, e incluso resulta difícil para los niños, como lo demuestran los cólicos, erupciones, problemas respiratorios, gases y demás afecciones tan frecuentes en los bebés alimentados con biberón. Además, la ausencia de enzimas y la alteración de las proteínas vitales hace que el calcio y los restantes minerales contenidos en la leche no sean bien asimilados.

Hacia 1930, el Dr. Francis M. Pottenger realizó un estudio de 10 años de duración sobre los efectos relativos de una dieta de leche pasteurizada y otra al natural en una población de 900 gatos. Uno de los grupos no recibía nada más que leche entera al natural, mientras que el otro era alimentado exclusivamente con leche entera pasteurizada de la misma procedencia. Los gatos alimentados con leche natural evolucionaron bien, manteniéndose sanos, activos y alerta durante toda su vida, pero los alimentados con leche pasteurizada pronto se volvieron inquietos, confusos y sumamente vulnerables a un gran número de enfermedades degenerativas crónicas que normalmente se relacionan con el ser humano: enfermedades cardiacas, afecciones renales y tiroideas, problemas respiratorios, pérdida de dientes, fragilidad ósea, inflamación hepática, etc. Pero lo que más le llamó la atención al Dr. Pottenger fue lo que les sucedía a la segunda y tercera generaciones. Los primeros descendientes del grupo de la leche pasteurizada nacieron todos con mala dentadura y huesos pequeños y débiles, síntomas evidentes de una deficiencia de calcio que indicaban a su vez una mala absorción del calcio de la leche pasteurizada. Los descendientes del grupo de la leche al natural nacieron tan sanos como sus progenitores. **Muchos de los gatitos de la tercera generación del grupo pasteurizado nacieron muertos, y los que sobrevivieron eran *todos* estériles e incapaces de reproducirse.** El experimento debió terminar ahí porque no hubo una cuarta generación de gatos alimentados con leche pasteurizada, aunque el grupo de la leche al natural siguió reproduciéndose y criando indefinidamente. Si esto no le parece prueba suficiente de los efectos nocivos de la leche pasteurizada, tenga en cuenta que incluso los terneros recién nacidos que son alimentados con leche pasteurizada obtenida de

sus propias madres suelen *morir* antes de seis meses, un hecho comprobado que la industria lechera comercial se resiste a reconocer.

A pesar de todas estas pruebas científicas a favor de la leche al natural y contra la leche pasteurizada, y a pesar del hecho de que hasta comienzos del Siglo XX la especie humana medró con leche al natural, en la actualidad está prohibida la venta de leche al natural al consumidor en casi todos los estados norteamericanos. **Para la industria lechera resulta mucho más *rentable* pasteurizar la leche a fin de alargar su tiempo de vida en el comercio**, aunque esta leche desnaturalizada no haga ningún bien en absoluto a la salud humana. Además, la pasteurización hace que la leche de las vacas enfermas en vaquerías poco sanitarias resulte relativamente "inofensiva" para el hombre, ya que mata algunos de los gérmenes peligrosos —aunque no todos— y esto también contribuye a abaratar los costes de producción de la industria.

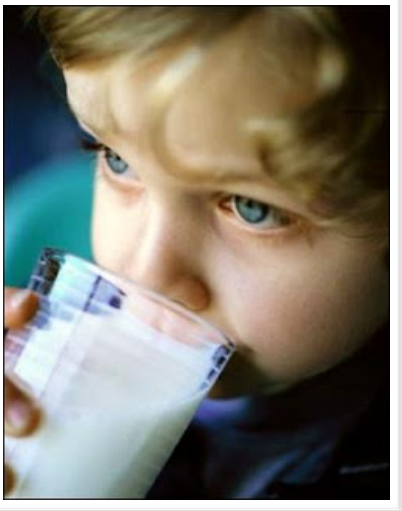
Sólo hicieron falta tres generaciones para que los gatos del Dr. Pottenger alimentados con leche pasteurizada se volvieran estériles y debilitados. Y éste es el número aproximado de generaciones que europeos, australianos y norteamericanos llevan alimentándose con leche pasteurizada. Hoy en día, la esterilidad se ha convertido en un problema de importancia entre las jóvenes parejas norteamericanas, mientras que la deficiencia de calcio se ha extendido tanto que más del 90 % de los niños norteamericanos padecen de afecciones dentales crónicas.

Para empeorar aun más la situación, actualmente se ha impuesto la costumbre de "homogeneizar" la leche con el fin de evitar que se separe la nata. La homogeneización consiste en fragmentar y pulverizar las moléculas de grasa hasta el punto de que no puedan separarse del resto de la leche. Pero los minúsculos fragmentos de grasa así obtenidos se filtran con facilidad a través de las paredes del intestino delgado y aumentan considerablemente la cantidad de colesterol y grasas desnaturalizadas absorbidas por el cuerpo. En realidad, **se absorbe más grasa láctea bebiendo leche homogeneizada que consumiendo nata pura.**

Las mujeres preocupadas por la osteoporosis deberían tomar buena nota de todos estos datos sobre los productos lácteos pasteurizados: esta leche desnaturalizada no aporta el calcio suficiente para combatir la citada enfermedad, como queda plenamente demostrado por el hecho de que **las mujeres norteamericanas, que consumen las mayores cantidades de diversos productos lácteos pasteurizados, presentan una mayor incidencia de osteoporosis que las de cualquier otro país del mundo.** La col cruda, por ejemplo, proporciona muchísimo más calcio asimilable que cualquier cantidad de leche pasteurizada o sus derivados, como yogures, quesos y todos los demás productos lácteos desnaturalizados. (…)

Todos los adultos deberían reflexionar seriamente sobre la conveniencia de la leche como parte integrante de su dieta cotidiana, salvo en el caso de que puedan obtener leche al natural certificada, que constituye un excelente alimento. **Atiborrar a los niños con leche pasteurizada para que crezcan "sanos y fuertes" es pura aberración**, porque les resulta imposible asimilar los nutrientes. De hecho, hombres, mujeres y niños por igual deberían eliminar de su dieta todos los productos lácteos pasteurizados, pues únicamente sirven para atascar sus intestinos con capas y más capas de un fango limoso que impide la absorción de los nutrientes orgánicos.

Norma: Elimine completamente de su dieta la leche homogeneizada y pasteurizada. Si puede encontrar leche al natural, consúmala como una comida completa por sí misma, nunca combinada con otros alimentos.



Creo que voy a vomitar.

¡Pero si el médico recomienda beber leche!

Siento sonar pedante, pero gran parte de los médicos modernos no conocen el funcionamiento real del cuerpo humano, especialmente del cuerpo humano sano. Se han pasado unos cuantos años de su preciada juventud memorizando libros; gracias a ello saben que "la leche tiene calcio", y que "por lo tanto" beber leche es absorber calcio. Nunca entrarán en los pormenores, ni tendrán el valor de admitir que no existe mejor medicina que la dieta, el ejercicio, el ayuno y el descanso. Vemos médicos gordos, médicos chepudos, médicos fumando, médicos cogiéndose ciegos todos los fines de semana, médicos recomendando no desayunar muchas calorías pero en cambio beber mucho café, médicos tosiendo, médicos yéndose de putas, médicos estreñidos y médicos viciando a la PlayStation ocho horas al día. Padecen de exactamente los mismos males que supuestamente han sido entrenados para remediar; para ellos la frase "prevenir, no curar" carece de validez porque los dejaría sin empleo. Señores, los médicos no son dioses; dejemos de concederles la misma credibilidad que les conceden las viejecitas asustadas. Porque resulta que los de bata blanca son, a menudo, unos auténticos *matasanos* que nos están literalmente destruyendo la salud y que recetan estimulantes y barbitúricos con la misma facilidad con la que un oenejeta reparte caramelos a los negritos de Uganda o con la que un matasanos de los de antes te cubría de sanguijuelas para curarte una fiebre. No estoy diciendo que todos los médicos sean así (de hecho los hay plenamente competentes en estas materias, y dispensadores de consejos buenos de verdad), pero sin lugar a dudas el conocimiento que tiene la mayor parte de esa gente del cuerpo humano a un nivel práctico es sumamente deficiente, por mucho que a un nivel teórico se sepan el nombre de todos los resquicios del organismo.

A mí —o a cualquiera que tenga nociones sólidas de deporte y dieta— me ponen a un desecho biológico sedentario y físicamente hecho una basura, y puedo garantizar solemnemente que en cuestión de pocos meses no lo reconoce ni su madre del saneo que le administro. Sin embargo, he visto pacientes "fáciles" que siguen exactamente igual de enfermos o más después de años y años de acudir al médico, porque a éste le interesa seguir enganchando a la gente, recetando guarradas que cualquier persona sana no necesitaría, cobrando un plus por ello y de paso guiñándole un ojo a la poderosa industria farmacéutica, porque **ahora las enfermedades son un negocio, y a este negocio no le interesa que haya gente sana que no necesite parches, enmiendos, consultas y guarradas químicas.**

> Tienes osteoporosis, así que tienes que beber más leche, que tiene calcio. ¿Ya bebes cuatro litros de leche al día? Vaya… pues… bebe ocho. Por cierto, son 30 € por la consulta ;D

Yo soy de la opinión de que la salud procede de dentro de uno mismo, no de los consejos de un tío bajito, calvo, con gafas, que hace años que no se ve el rabo por culpa del inmenso triponcio que gasta y que encima se permite el lujo de andar recomendando leche a diestro y siniestro sólo porque tiene "calcio, vitaminas, proteínas y blablabla".

Para dejar hablar a la "oposición", valga el siguiente enlace, el blog de un médico, donde se manejan sin duda alguna contra-argumentos tan contundentes como los argumentos manejados en este artículo. Otra cosa que se nota en el enlace suministrado es el nerviosismo del médico este ante las "medicinas alternativas" (ya se sabe que si la gente descubre que la medicina moderna es un fraude en un 80%, se les acaba el negocio a los matasanos y a la industria farmacéutica, que realmente sobreviven parasitariamente, medran, trepan y obtienen ingresos astronómicos *gracias a las enfermedades y dolencias de la gente*, con lo cual son los primeros interesados en mantener a la población enferma). Que nadie se pierda los comentarios, muchos no tienen desperdicio.

> http://conparentesis.blogspot.com/2007/05/en-mi-entorno-prximo-se-ha-hablado.html

¡Pero necesitamos calcio!

100 g de leche de vaca tienen 118 mg de calcio, mientras que 100 g de leche humana sólo tienen 33 mg. Sin embargo, algo no cuadra en la explicación de que deberíamos tomar leche de vaca sólo por el calcio, ¿no se supone que la leche humana es el nutriente perfecto para los bebés, evolutivamente diseñado por la Naturaleza y la selección natural para ser el no-va-más para un ser humano en su primera fase de desarrollo?

Si nos fijamos con más detenimiento, veremos que los 100 g de leche de vaca, además de los cacareados 118 mg de calcio, tienen 97 mg de fósfororo (frente a sólo 18 mg de fósforo en 100 g de leche humana). En el sistema digestivo, el fósforo se combina con el calcio y bloquea su asimilación. Por este motivo, para obtener calcio sólo se deberían comer productos cuya proporción calcio-fósforo sea de 2/1 o incluso mayor. La proporción calcio-fósforo en la leche humana es de 2,35/1, mientras que en la leche de vaca es de sólo de 1,27/1. Por si fuera poco, 100 g de leche de vaca contienen 50 mg de sodio, de modo que aquí se encuentra

probablemente una de las más importantes causas de exceso de sodio (y piedras en los riñones) en la dieta moderna. Atendiendo a esto, nos convendría más la leche de cabra, cuya composición química es similar a la humana.

Eso por no remitirnos a lo más sencillo: por cada 100 g de leche de vaca, tenemos 118mg de calcio pésimamente asimilable y de baja biodisponibilidad para el ser humano. Comparémoslo con la cantidad de calcio presente en 100 g de los siguientes alimentos:

- Semillas de sésamo: 1160 mg (!).
- Algas kelp: 1090 mg.
- Sardinas: 400 mg. Todos los pescados que se comen con espinas (sardinas, boquerones, anchoas, etc.) son riquísimos en calcio.
- Almendras: 254 mg.
- Avellanas: 226 mg.
- Col: 187 mg.
- Yema de huevo: 140 mg.
- Brócoli: 130 mg.
- Otros alimentos ricos en calcio: mejillones, ostras, langostinos, naranja, mandarina, duraznos, damascos, espinacas, coco, alfalfa, choclo, zapallo, remolacha, etc.
- Una excelente fuente de calcio es la cáscara del huevo (90% carbonato de calcio). Existen varias formas de prepararla. En una de ellas, se conserva la cáscara de un huevo que ha sido hervido (para esterilizarla), se despoja de la "membrana" que la separa del huevo, se machaca, se muele y se disuelve en zumo de limón, batiéndose si es necesario para lograrlo. En otra, la cáscara puede tostarse suavemente al horno sin quemar, dejarse enfriar bien y luego moler hasta convertir en polvo. Media cucharada de ese polvo disuelto en zumo de frutas, dos veces al día, supone una excelente fuente de calcio. Sin embargo, repito que no es bueno pasarse con el calcio, ya que el exceso se acumula en forma de cálculos renales. Cada cual debe conocer su cuerpo y sus necesidades.

Como hemos visto antes, la osteoporosis no procede de una falta de consumo de leche. Si fuese así, los Cromagnon del Paleolítico Superior, que eran hombres evolutivamente modernos y que no consumían una sola gota de leche, no habrían tenido la enorme estatura que tenían, ni una constitución esquelética mucho más robusta y densa que cualquier hombre moderno. La osteoporosis actual (que alcanza sus mayores frecuencias precisamente en países que se inflan a productos lácteos) se debe a la consumición de carbohidratos refinados, harinas blancas y azúcar, que nos arrancan minerales y enzimas del cuerpo, produciendo no sólo osteoporosis, sino también subdesarrollo esquelético, pancreatitis y toda una gama de desagradables defectos dentales. Este asunto lo vemos con más detenimiento en el artículo sobre los daños dietéticos del Neolítico.

Generalmente, cuando alguien abandona el consumo de "leche", experimenta una notable mejoría, especialmente de funciones digestivas y, con el tiempo, de acné, erupciones, alergias, etc. Si pasa un tiempo así y decide un día volver a tomar un vaso de leche, notará inmediatamente que le sienta fatal.

Sobre los derivados lácteos y la industria láctea

Para personas tolerantes a la lactosa, o simplemente para aquellas a las que no les da la gana abandonar el consumo de leche a pesar de todo lo expuesto, la mejor elección es la leche de cabra, cuyo perfil nutricional se asemeja más al de la leche humana. Por lo demás, los únicos derivados lácteos que no suponen un riesgo son la mantequilla fresca (grasa saturada fácilmente digerible y sumamente beneficiosa, la mantequilla auténtica no tiene un color amarillo pálido, sino dorado profundo) y el yogur fresco preparado con levadura viva, ya que está "predigerido"

por las lactobacterias fermentadoras. Aun así, este tipo de productos debe ser consumido con moderación, e idealmente preparados a base de leche cruda al natural, sin pasteurizar. Y generalmente eso hoy no abunda, gracias a la industria láctea.

Toca hablar, pues, de todas las chapuzas y burradas de la industria láctea, incluyendo la pasteurización.

¿En qué consisten tales burradas? Entre otras cosas, las vacas lecheras viven explotadas, siendo ordeñadas a menudo 24 horas al día. Para que produzcan grandes cantidades de leche, se les inyecta a los animales hormonas que estimulan su producción incesantemente o que ponen en celo a la vez a manadas enteras —estas hormonas, por supuesto, pasan a formar parte de la "rica y nutritiva" composición láctea que se nos vende a un módico precio para nuestros bolsillos y a un precio gigante para nuestra salud. Actualmente la leche hormonada es una importante causa de infertilidad, especialmente en las mujeres, cuyo equilibrio endocrino es más delicado. Así, la doctora Annemarie Colbin, en "Food and Healing", nos dice que

> El consumo de productos lácteos (leche, queso, yogur, helado) parece estar fuertemente asociado a diversos transtornos del sistema reproductor de la mujer, entre ellos, tumores y quistes ováricos, secreciones e infecciones vaginales. Veo esta relación confirmada una y otra vez por las innumerables mujeres que refieren la disminución o desaparición de esos problemas después de haber dejado de consumir productos lácteos. Sé de tumores uterinos benignos que se han expulsado o disuelto, de cáncer cervical detenido, de irregularidades menstruales corregidas. […] Incluso varios casos de esterilidad parecen haber quedado resueltos por este método.

Otra consecuencia del régimen de sobreexplotación impuesto sobre estos pobres animales es la *mastitis,* es decir, la inflamación e infección de las glándulas mamarias, que son las que dan la leche. Esa desagradable dolencia implica que grandes cantidades de pus pasan también a engrosar las filas de "nutrientes" del producto destinado al desprevenido, crédulo y confiado consumidor, que por culpa de la TV se piensa que las vacas andan pastando tan tranquilas por los verdes campos asturianos en lugar de estar amontonadas en alienantes naves de alta tecnología, atiborradas de hormonas, antibióticos y piensos artificiales infestados de pesticidas estrogenizantes.

Esta basura contaminada, adulterada, refinada, almacenada, refrigerada, pasteurizada (la pasteurización destruye el valor nutritivo de la leche al alterar sus proteínas y cargarse enzimas como la lactasa y la lipasa; los terneros alimentados con leche pasteurizada, incluso aunque sea de su propia madre, no suelen vivir más de seis semanas), tratada químicamente, homogeneizada, saturada de vitaminas, calcio y otros minerales añadidos (que no van a parar al esqueleto, sino a engrosar las piedras de los riñones, ya que carecen de enzimas y tienen baja biodisponibilidad), luego nos es vendida en un tetra-brik estrogenado y decorado con imágenes de la apacible campiña gallega, como un producto de primerísima categoría y recién ordeñado antes de superar ultra-estrictísimos controles de calidad. Con eso, timan a millones de madres diciéndoles que la "leche" es el mejor alimento para el crecimiento de sus hijos, y con ello envenenan a otros tantos millones de niños, obteniendo jugosísimos ingresos en el proceso.

> Esto es un crimen animado por las peores intenciones aparte del ya consabido afán por ganar dinero. Esta mujer está metiéndose pus, hormonas, productos químicos y un líquido adulterado y netamente artificial, que pasará también a su bebé causándole exactamente los mismos males que a ella, pero con más gravedad, ya que se trata de un cuerpo en desarrollo.

Creo sinceramente que, antes de leer este apartado y los enlaces que proporcionaré abajo, quien bebiese "leche" o diese leche a sus hijos era simplemente alguien que no había tenido la oportunidad de conocer la verdad. Pero después de leer esto, quien siga bebiendo esa abominación líquida mal llamada "leche" es lisa y llanamente un auténtico bobo. Vayamos asumiendo desde YA que beber "leche" es una burrada y una aberración.

¿Por qué se mantiene en pie la industria láctea a nivel de grandes empresas, en vez de ser un negocio más natural, más sano, más local (como la figura inglesa

del *milkman)* y por tanto más lucrativo y beneficioso para el pueblo? Sencillamente porque proporciona enormes ingresos a empresas apátridas que son privadas y que por lo tanto no buscan el beneficio del público o de la nación, sino el beneficio propio —como es lógico. Gracias a eso, fabrican y nos venden un producto pernicioso y de ínfima calidad, a ínfimo coste económico por parte suya, a moderado coste económico por parte nuestra, y a astronómicos costes de salud también por parte nuestra.

Más info

Antes de cerrar el apartado dedicado a la leche con algunos enlaces repletos de info, me gustaría darles un consejo a las mujeres que planean tener hijos o que, de hecho, ya los tienen: **amamantad a vuestros hijos con vuestra propia leche**. Hacerlo con leche de vaca en biberón es una verdadera y auténtica aberración, especialmente a esas edades tan tempranas, en las que el niño necesita la mejor materia alimenticia para crecer. Del mismo modo que los hombres deberíamos velar por la calidad de nuestra sustancia reproductiva, las mujeres deberían hacer lo propio con la calidad de su leche materna, absteneniéndose del alcohol y del tabaco, al ser posible toda la vida, pero especialmente en los dos años anteriores a la concepción de un hijo, ejercitando el cuerpo a diario y llevando una alimentación completa y limpia.

Recordad que **todo lo que vosotras coméis, todo lo que vosotras bebéis, todo lo que vosotras respiráis, las sustancias químicas que liberáis en vuestro cuerpo según vuestro estado de ánimo, vuestros sentimientos y pensamientos, vuestros anhelos, pasarán al cuerpo de vuestro hijo, porque madre e hijo son uno solo.** Tras el parto, todo esto seguirá influyendo en la calidad de vuestra leche materna, que tendrá (o debería tener) la influencia decisiva en el primer desarrollo de vuestros hijos. Por tanto, las mujeres embarazadas y en período de lactancia, deben prestar una atención exquisita a sus hábitos cotidianos, a lo que comen, beben, respiran, hacen y sienten.

Recogida de leche materna en la Alemania de entreguerras. Los alemanes tenían bien claro que alimentar a los bebés con leche de vaca era una abominación; por eso se animaba, mediante subvenciones y jugosos premios, a que las mujeres que más leche materna producían, la donasen a las mujeres de producción láctea deficiente, para mejorar la salud y el crecimiento del niño alemán. En el proyecto Lebensborn, a las mujeres que más y mejor leche producían, se las condecoraba con la "Cruz Maternal".

http://www.felipeisidro.com/recursos/leche.pdf — Sacado de la revista "Discovery Salud". Bastante extenso, muy documentado y conciso. Altamente recomendado. Pone los pelos de punta, después de leer el análisis de la cantidad de desechos pútridos que hay en la leche moderna, no os apetecerá volver a probar ni gota de basura blanca en vuestra vida.

http://justvegetal.wordpress.com/2009/07/17/la-leche-en-conexion-con-la-esterilidad/ — La relación de la leche con la esterilidad femenina.

http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2012050/The-cocktail-20-chemicals-glass-milk.html — En inglés. Análisis de los diversos productos químicos presentes en la "leche".

http://nomilk.com/ — Página web dedicada a advertir sobre los males de la leche. En inglés.

http://www.notmilk.com/ — Ídem.

http://vidasostenible.lacoctelera.net/categoria/la-verdadera-leche-esta-pasteurizada — Página interesante.

http://www.leitecru.es/ — La única empresa española dedicada a vender leche al natural. Recordemos que incluso la leche al natural es sólo para personas que tengan una buena tolerancia a la lactosa (especialmente los individuos predominantemente nordico-rojos, y en cambio desaconsejado para mongólidos y négridos), y que se trata de un alimento a ser consumido solo y sin mezclar con otros.

LOS MALES MENOS CONOCIDOS DEL ALCOHOL

Qué agradable es el alcohol. Cuán distinguido es acompañar las comidas de un poco de vino (lo que no dicen es que eso está sospechosamente relacionado con el cáncer de hígado en Francia). Cuán importante es el papel que juega el alcohol en nuestras oh tan bienamadas tradiciones europeas, como por ejemplo beber coca-cola + vodka en un tugurio mientras se vibra al son del reggaetón o cualquier otro subproducto yanqui-extranjero. Qué machotes nos sentimos tomando 4 cervezas día sí y día también… Porque lo cierto es que la gente siempre encontrará alguna excusa, por ridícula que sea, para beber/oír/ver/comer mierda si eso les gusta, aunque en el fondo se den perfectamente cuenta de que el veneno destruye el cuerpo y trabaja contra la calidad de su código genético y el de sus hijos.

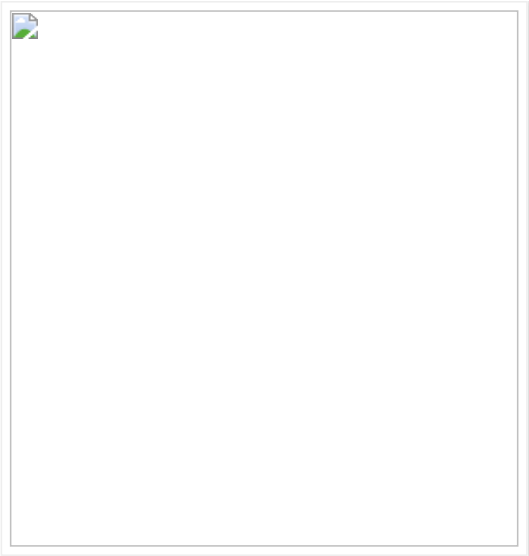
El alcohol feminiza a los varones

Sacado de http://www.elmundo.es/salud/1999/368/03177.html
María Burke

Estudios realizados en varones demuestran que beber alcohol en exceso puede provocar pérdida de la libido, impotencia y reducción del tamaño de los testículos. Otras consecuencias son el crecimiento del pecho y las caderas, pérdida del vello, huesos más frágiles y músculos más débiles.

¿Cómo planea celebrar el fin de año? Hay muchas posibilidades de que la celebración incluya varios vasos de un líquido incoloro producido por la estrella de todos los hongos, *Sacharomyces Cerevisiae*. Estamos hablando del alcohol. Antes de planear su fiesta, descubra en estas páginas si perder la compostura con cava es igual que con cerveza; cómo despierta el alcohol los instintos sexuales de los hombres; revise una lista (poco científica) de remedios contra la resaca; y lo más asombroso: **el alcohol feminiza a los hombres.** Varias investigaciones demuestran que el abuso del alcohol disminuye la libido; puede reducir el tamaño de los testículos y la capacidad de fertilidad e, incluso, crear impotencia. Beber en exceso puede pasar factura a su pasión o, si consigue sentir el calor, a su placer. Es peor aún: beber prolongadamente puede estropear el cuerpo de un hombre dejando su equipamiento amoroso desarbolado, sus músculos más débiles y sus huesos más frágiles.

El alcohol es el peor enemigo de un varón. Un hombre que bebe también puede encontrarse con que es más mujer: le crecen los pechos, sus caderas se vuelven más curvadas y pierde vello.



Por culpa de esta basura tóxica líquida, cada día sois un poquito más mariconas que el día anterior.

- Erecciones. Un sólo exceso alcohólico podría ser bastante para mitigar la pasión de un hombre, y muchos bebedores empedernidos experimentan a menudo una total pérdida de libido. La razón principal es que el alcohol reduce los niveles en sangre de la hormona sexual masculina, la testosterona. Una de sus muchas funciones es, precisamente, mantener y regular el instinto sexual. «Los niveles de esta hormona pueden descender, tanto después de una ingestión masiva, como de una exposición prolongada al alcohol», según Mary Ann Emanuele de la *Loyola University Stritch School of Medicine* de Illinois (EEUU). El alcohol actúa sobre los testículos de diferentes formas, suprimiendo las células testiculares que fabrican y liberan la testosterona, e incrementando los niveles de algunas hormonas que inhiben estas células.

En una erección, los impulsos que llegan desde el cerebro y los nervios locales provocan la relajación de unos pequeños músculos que hay en el pene, lo que permite que la sangre aflore rápidamente a los cuerpos cavernosos, que están situados a lo largo del mismo, y lo hacen aumentar de volumen. «El alcohol actúa directamente sobre el sistema nervioso» declara David Schwartz, consultor de la Asociación Mundial de Impotencia. «Los altos niveles de alcohol pueden reducir la conducción en los nervios requeridos para la erección. Esto es reversible y ocurre sólo cuando los niveles de etanol en sangre son altos». Si el exceso se convierte en costumbre, un hombre puede dañar de manera permanente su virilidad. «El alcohol afecta al sistema nervioso periférico y al central, y puede provocar disfunción eréctil y la impotencia», declara Michael Wilks, del Consejo Médico de Alcoholismo de Londres (Gran Bretaña). Una ingestión alta de alcohol durante entre cinco y 10 años puede producir una inflamación de los nervios e, incluso, impotencia que persiste aunque se deje de beber.

- Testículos. Un estudio realizado con alcohólicos ha determinado que la mitad de ellos muestra signos de mengua testicular, según Timothy Peters del King's College de Londres. Esto se debe, en parte, a que los testículos afectados producen menos células espermáticas, que normalmente ocupan el 95% del volumen testicular.

Sin embargo, es improbable que los bebedores moderados sufran este tipo de reducción. Los estudios sugieren que, en algunos bebedores crónicos, los testículos pueden recuperarse tras un periodo prolongado de abstinencia. Pero unas investigaciones hechas en Finlandia muestran que **incluso un consumo moderado puede reducir la producción de esperma, lo que en consecuencia puede reducir la fertilidad.** Pekka Karhunen, de la Universidad de Tampere, y Jarkko Pajarinen, de la Universidad de Helsinki (ambas en Finlandia) clasificaron como bebedores moderados a hombres que consumían entre 50 y 100 mililitros de alcohol al día (menos de litro y medio de cerveza). Encontraron que algunos de ellos presentaban esperma con síntomas de haber detenido su desarrollo pronto, en el tercer mes de su ciclo vital. En cambio, **la producción y crecimiento del esperma había cesado por completo en una quinta parte de los hombres que habían bebido más de 200 mililitros de alcohol diarios durante al menos un año.**

Estos investigadores encontraron también que las tomas moderadas de alcohol pueden alterar la forma y la estructura del esperma, lo que indica que éste reduce la capacidad del espermatozoide para fertilizar un óvulo. **Los experimentos de laboratorio muestran que el alcohol puede interferir con los enzimas de la cabeza del espermatozoide, involucradas en la fertilización del óvulo.** Los estudios con alcohólicos han determinado que el 45% de ellos tiene formas anormales de espermatozoides y un 50% tiene alterada la motilidad del esperma.

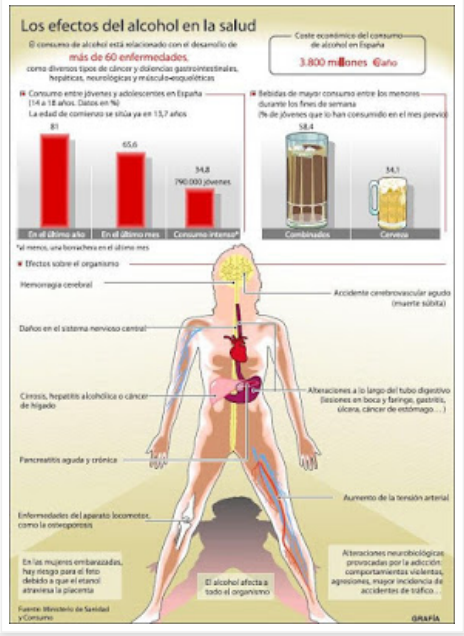
- Músculos. Beber de forma habitual puede atrofiar los músculos, haciéndolos más pequeños y débiles. Según el científico Peters, el deterioro muscular, o miopatía alcohólica, es una dolencia lenta que puede afectar a los bebedores que consumen regularmente 1.000 mililitros de alcohol semanales. La miopatía alcohólica afecta a las fibras musculares involucradas en los movimientos cortos y explosivos, como los de los glúteos, los muslos y los hombros. Los que la sufren se cansan con facilidad con los esfuerzos. Los investigadores piensan que **el alcohol interfiere con el mecanismo de síntesis de las proteínas, de manera que el músculo no puede auto-repararse.** *Aunque* los bebedores crónicos son los que corren más riesgo de miopatía, beber en exceso siempre puede afectar a los músculos. Peters dice que los que se exceden pueden desarrollar una extraña condición que da como resultado músculos flácidos e hinchados, a menudo en la pantorrilla. Además, pueden sufrir lesiones renales.

- Huesos. El calcio es el que determina la fuerza y consistencia del hueso. El alcohol altera la forma en que se absorbe, excreta y distribuye por el cuerpo.

El consumo agudo de etanol puede hacer que el organismo excrete demasiado calcio en la orina, mientras que beber abusivamente de forma crónica puede provocar que no se absorba suficiente calcio de la comida.

- Cambios estéticos. Los hombres que beben normalmente en grandes cantidades pueden desarrollar pechos y caderas, y michelines en el abdomen. La razón es nuevamente el descenso de las hormonas. El alcohol puede acabar con el equilibrio entre la testosterona y la hormona femenina, el estrógeno. El alcohol parece acelerar la conversión normal de la testosterona y uno de sus precursores, la androstenediona, en estrógenos, posiblemente estimulando el enzima involucrado en su conversión. Como resultado de su ingesta durante mucho tiempo, el estrógeno no se retira de la sangre y los niveles aumentan, lo que, por consiguiente, suprime la testosterona.

Otra posible explicación del incremento de estrógenos es que algunas bebidas alcohólicas contienen sustancias similares a esta hormona. Estos fitoestrógenos, que se originan en las plantas utilizadas para hacer bebidas alcohólicas, se han identificado en el bourbon, la cerveza y el vino. Además, algunos hombres pueden perder vello facial y corporal.

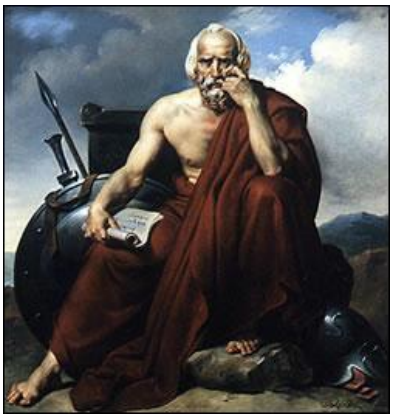


Sin comentarios. Click para agrandar.

¿QUÉ HACER CON EL ALCOHOL?

Quien esto escribe no es un abstemio perfecto. No tiene inconveniente en tomarse unas cervezas de vez en cuando. Sin embargo, creo que nos ha quedado claro que el beber alcohol de forma cotidiana, acompañando las comidas, etc., es un veneno. También soy de la opinión de que emborracharse sistemáticamente cada fin de semana es para retrasados mentales profundos. Lo ideal es hacerse abstemio. Cuando no, beber alcohol de forma cotidiana es pernicioso, y beber los fines de semana más allá del "puntillo", también.

Pienso, además, que en una futura reacción blanca (que se producirá sin ninguna duda, la única pregunta es dónde y cuándo), el alcohol deberá ser directamente prohibido sin contemplaciones. Me sé de un antiguo legislador griego que mandó arrancar las vides a las afueras de su ciudad para que sus habitantes no se corrompiesen en su salud y pudiesen llegar a ser soldados perfectos.



Licurgo, el padre de Esparta.

SOBRE LOS IONES

En este apartado me voy a concentrar, no ya en la contaminación química del aire (gases, humos, polvo, *smog,* productos químicos, etc.), que es de sobra conocida, sino en la contaminación iónica de ciertos ambientes. Deberíamos sentarnos a pensar que un ser humano puede sobrevivir quizás dos meses sin comida y quizás dos semanas sin agua, pero sin aire, su muerte es cuestión de minutos. Nunca paramos de respirar ni de introducir en nuestro cuerpo aquello que nos rodea, con

lo cual el estado del aire influye de una manera absolutamente determinante en nuestra salud —y, como veremos, en el equilibrio bioeléctrico de hasta la última célula de nuestro cuerpo.

En el artículo Reflexiones sobre el Grial vimos la importancia que los chinos le concedían al *Qi* o *Chi,* considerado como una chispa de energía que se hallaba en todas partes, y cuyo flujo corporal era susceptible de ser canalizado por el hombre gracias al control de la respiración. La mayoría de los pueblos tienen nombres para esta energía, que encontramos como *Ki* en Japón, *Prana* en India, Ka en Egipto, la "luz" de la tradición maniqueísta, el rayo o el Grial de las tradiciones europeas, etc.

El Chi energizante del aire fresco equivale a lo que la ciencia occidental ha identificado como **iones negativos** (o aniones), piezas moleculares pequeñísimas y extremadamente activas, y poseedoras de una carga eléctrica negativa equivalente a la de un electrón. Los beneficios de los iones negativos están muy descritos, incluyendo neutralización de olores desagradables, bacterias y polen (por tanto de alergias e infecciones), frescor, gran reducción de la contaminación ambiental, vigorización general del organismo, etc. Muchos aparatos de filtración de aire (como en los hospitales) están dotados de generadores de iones negativos, los cuales se consideran también un plus para los aparatos de aire acondicionado. Más aun, una buena cantidad de iones negativos en el interior y exterior de nuestras células, potencia enormemente todas las funciones biológicas del cuerpo.

¿Cómo se ioniza el aire? De forma natural, gracias a la radiación electromagnética de onda corta procedente del Sol y demás rayos cósmicos, que bombardean las moléculas del aire energizando sus fragmentos. La importancia de estos rayos cósmicos la vemos en el artículo Bioelectricidad y magnetismo astral. Otro ionizador natural es la evaporación y el movimiento de las grandes masas de agua, como también el desplazamiento del viento ("roce") sobre grandes espacios abiertos. De ese modo, no es de extrañar que las mayores cargas de iones negativos o Chi atmosférico sean encontrados en el aire puro de las zonas rurales, de las costas batidas, las playas, los parques y, especialmente, de las **alturas montañosas,** donde la radiación solar y cósmica es más intensa, donde el viento sopla fuerte e incesante, y donde hay agua en la forma de ibones, lagos, corrientes muy batidas y oxigenadas, y precipitaciones frecuentes. Es en los momentos posteriores a una gran tormenta cuando la concentración de iones negativos alcanza sus más altas cotas.

Las montañas acercan al hombre a la nobleza y a la bondad. Nuestros antepasados no se equivocaban cuando les atribuían a las montañas cualidades místicas relacionadas con la santificación del héroe, la salud y la cercanía a Dios. Las cumbres —donde los rayos cósmicos dan más fuerte, donde el suelo está más cerca del cielo, donde el aire y el agua son puros y cristalinos, donde cada roca desnuda es el resultado de una enconada resistencia contra el incesante viento, donde todo está curtido, oxigenado y en continua renovación— son los lugares donde existen mayores concentraciones de iones negativos y "Ki", especialmente después de las tormentas. Sin mencionar las corrientes telúricas ascendentes, que por "efecto embudo" siempre acaban siendo canalizadas hacia las laderas y acumulándose en sus picos, verdaderos centros energéticos del planeta.

Quienes han tenido el privilegio de pasarse días o incluso semanas beneficiándose de semejante fuente de salud, saben bien de lo que hablo.

Mientras que los iones negativos tienen un efecto salutífero de lo más deseable, los **iones positivos** (o cationes, estáticos) son exactamente lo contrario, pues se forman a partir de polvo, humo y productos químicos tóxicos, en la forma de grandes iones polimoleculares, de carga positiva (igual que los protones), y que tienen el efecto de anular los iones negativos atrayéndolos, capturándolos y neutralizándolos. Ello provoca cansancio, malestar, alergias, debilidad, falta de oxigenación adecuada, y desemboca en multitud de enfermedades. Está también demostrado que los iones positivos aumentan la producción corporal de serotonina (la famosa "hormona del estrés").

Para dar una idea acerca de la distribución de iones negativos y positivos, valga decir que en las zonas de campo suele haber entorno a *tres iones negativos por cada ión positivo*. En las ciudades, esta proporción se invierte de forma absolutamente desproporcionada, alcanzándose fácilmente cifras superiores a los **quinientos iones positivos por cada ión negativo.**

Por si la contaminación ambiental en forma de polvo, sustancias químicas y humos perniciosos procedentes de fábricas y vehículos no fuese bastante para neutralizar y contrarrestar con creces los beneficios de los escasos iones negativos, tenemos también el efecto des-ionizador de los aparatos de aire acondicionado (aquellos que no están provistos de generadores de iones negativos), ropa de fibras sintéticas, calefacción central, materiales plásticos y espacios cerrados. Es un hecho bien conocido que una jornada laboral en una oficina deja a los trabajadores agotados sin haber realizado esfuerzo físico alguno, mientras que un montañero, tras una intensa jornada de alpinismo, se hallará ciertamente fatigado, pero en modo alguno "aplastado", sino vigorizado, alegre, fresco y con la moral alta.

Es también el motivo por el que, durante los primeros años del programa espacial, los astronautas, a pesar de ser individuos bien entrenados y de excelente salud, quedaban absolutamente destrozados y terminaban seriamente mareados tras apenas unas horas en el interior de una cápsula, tanto si estaban orbitando en el espacio como si estaban ensayando en la Tierra. Cuando se descubrió la causa del problema era debido al metal de las cápsulas, los aparatos no tardaron en ser equipados con generadores de iones negativos que creaban una atmósfera artificial beneficiosa en su interior, permitiendo que los astronautas pasasen incluso meses en el espacio.

Entre la Tierra (elemento femenino, yin) y la atmósfera (elemento masculino, yang) se produce una "polaridad" o "gradiente de potencial" producido por el campo magnético que media entre ambos, y que en zonas de aire puro puede alcanzar varios centenares de voltios por metro. El cuerpo humano actúa como conductor de esta sutil corriente eléctrica. El aire contaminado interrumpe esta relación, saboteando la correcta interacción entre el cielo y la tierra.

Formas de evitar los iones positivos y de mejorar los efectos de los iones negativos

En un sitio tan sumamente des-ionizado como el actual mundo contaminado de las grandes urbes, se pueden seguir algunas sencillas directrices para reducir el horrible impacto que ese entorno tiene en nuestros cuerpos y minimizar las agresiones a nuestro preciado sistema bioeléctrico, que es la clave del crecimiento individual y del equilibrio. **[4]**

• **Frecuentar zonas rurales** de aire puro, especialmente montañas. Hacer ejercicio en las zonas mencionadas para oxigenar hasta la última célula de nuestro cuerpo con ese aire beneficioso. Altísimamente recomendado el alpinismo y la acampada, así como el esquí o el snow.

• **Evitar "en lo posible" los ambientes cerrados** cargados de tabaco, humos de cocina, y poco ventilados, o ventilados por aparatos de aire acondicionado y calefactores centrales sin generadores de iones negativos. Por otro lado —y aunque sé que suena paranoico— en los ambientes cerrados con mucha concentración de personal, el aire está lleno de los efluvios (aliento, transpiración y a menudo cosas peores) de personas que no es que tengan unos hábitos sanos precisamente. Del mismo modo que con el humo de los demás nos convertimos en

fumadores pasivos, con los efluvios de los demás también nos estamos estrogenando, contaminando y des-ionizando "pasivamente". Está claro que en la vida moderna es imposible evitar las grandes concentraciones humanas (colas, muchedumbres, transporte público, gimnasios) y que es normal formar parte de varias en una semana —pero lo ideal es mantenerlas en lo justo y necesario.

• **Evitar "en lo posible" los tubos fluorescentes y las nuevas bombillas CFL,** ya que por mucho que sean una forma de iluminación de bajo consumo, constituyen también una fuente de des-ionización, campos electromagnéticos artificiales y electricidad sucia.

• **Evitar "en lo posible" las pantallas de TV y de ordenador,** ya que son fuentes de des-ionización y de campos electromagnéticos de carga indeseable, como vemos en el artículo sobre el electrosmog. Buena idea conseguir ionizadores (los hay específicos para pantallas) que corrijan la situación, especialmente para aquellos que trabajen habitualmente con PCs. Mala idea la de todas esas personas que, sistemáticamente, dejan la TV o el PC encendidos incluso aunque no le estén prestando atención, ya que lo que consiguen con ello es contaminar el campo electromagnético de toda una habitación. Por no decir nada de las personas que ven varias horas de TV al día, que son mayoría, o de los críos que pasan la infancia jugando con una consola. Según el taoísmo, estos aparatos emiten ondas que llegan al ojo, ascienden por el nervio óptico y desactivan la glándula pituitaria, asociada con el sexto chakra y el "tercer ojo", el órgano de la imaginación creativa.

La antípoda de las montañas: la oficina —un ambiente en el que actualmente trabajan millones de individuos en edad reproductiva— es el ejemplo perfecto de entorno donde confluyen infinidad de factores des-ionizantes: recinto cerrado, abundancia de personal, aire acondicionado y calefacción centrales, luz fluorescente, numerosos muebles y objetos de plástico, falta de actividad física y plaga de pantallas de PC... sin contar otros males como la comida basura o el agua estrogenizada. El cuerpo humano no está diseñado para esa mierda de vida deprimente. Me parece muy buena idea que cualquier trabajador de oficina se compre un generador de iones negativos (no son caros, y la salud no tiene precio) y al ser posible lo tenga siempre cerca, sobre su mesa, y que se lleve la comida hecha de casa en un tupperware, que sale más barato aparte de más nutritivo. Los beneficios se harán sentir inmediatamente, pero quedarán más de manifiesto según pasen los años.

• Hay determinados vientos, como por ejemplo los que llegan del desierto del Sahara, que contienen una perniciosa carga de iones positivos. Es conocido, por ejemplo, el efecto psicológico negativo que tiene el viento de Levante (una verdadera avalancha de iones positivos) sobre los gaditanos, y hasta tal punto está esto reconocido, que constituye judicialmente una circunstancia atenuante en caso de cometer un crimen. Algo parecido sucede con vientos como la Tramontana o el Siroco (España), el Sharav (Israel), el Föhn (Alemania, Suiza, Austria), el Chinook (Canadá), Berg (Sudáfrica), Afganet (Asia Central) o Hamsin (Oriente Medio). Por el contrario, los vientos del Norte, más frescos y limpios, suelen contener una carga de iones negativos muy beneficiosa. Es obvio que los vientos no se pueden "evitar", pero al menos interesa ser conscientes del porqué de este fenómeno, que tiene la capacidad de alterar nuestro estado de ánimo de una forma radical.

• **Evitar "en lo posible" las grandes urbes.** Puesto que muchos tienen la desgracia de vivir en ciudades grandes, al menos procurar pasar largos ratos en parques (eso si no están tomados por putas, yonkis, travelos y bandas étnicas), y organizar escapadas a zonas de campo, especialmente montañosas. Dedicarse al barranquismo, a la escalada, al piragüismo, al alpinismo, a las simples caminatas o

a lo que sea, pero asegurarse de energizar bien el cuerpo, como poquísimo una vez por semana, con aire puro "de verdad".

• **Evitar "en lo posible" el interior de los coches.** Por culpa de las carrocerías y los materiales plásticos (productores de olores saturados de estrógenos, por cierto), se suelen generar en el interior de los automóviles campos eléctricos negativos (repelen iones negativos y atraen los positivos), con lo cual no dejan de hacerme gracia las personas que cogen el coche hasta para ir a cagar. Esta inercia es la causa de que sea tan común el sueño dentro del coche, a pesar de que no se está haciendo nada que "canse".

• **Evitar los materiales plastificados.** Tienen un efecto des-ionizante y además, por su constitución química, van despidiendo sustancias pro-estrogénicas. Evitar los muebles de plástico o los juguetes infantiles de plástico, y ser conscientes de lo que supone un montón de electrodomésticos (tostadoras, batidoras, microondas, neveras, etc.) de plástico.

• **Eliminar las alfombras y moquetas.** Actúan como esponjas que retienen burbujas de aire caliente y viciado, iones positivos, bacterias, partículas de polvo, ácaros, productos químicos de limpieza y otros agentes indeseables. Son una causa de peso en muchos malestares, especialmente respiratorios y relacionados con alergias. Un suelo duro y liso puede ser barrido y fregado a conciencia y fácilmente.

• **Comprar un ionizador (generador de iones negativos).** Los hay que valen menos de 25 € y sirven para toda una habitación. Instalar generadores de iones negativos en los aires acondicionados que utilicemos, en nuestro coche o simplemente en habitaciones donde pasemos mucho rato. Los japoneses, que están bien familiarizados con el concepto de Ki, llevan mucho tiempo trabajando en atmósferas ionizadas por generadores, lo cual hasta cierto punto puede ser causa de su gran productividad y rendimiento. Como he dicho, todo el mundo sabe que conducir "atonta" y "cansa", no sólo por los estrógenos despedidos por el material plástico de tapicerías y demás, sino por la carga de iones positivos que se acumula debido al campo electromagnético del motor y a los materiales del chasis y la carrocería. Si todo el mundo tuviese un artefacto de los mencionados en su coche, el "cansancio de carretera" sería cosa del pasado, no aparecería esa tendencia a que se duerman automáticamente nuestros pasajeros en viajes largos y, además, se reducirían los accidentes de carretera salvando bastantes vidas, puesto que se afinarían los reflejos y la atención.

• Incluso si uno vive en una zona saludable con un poderoso campo eléctrico natural, los beneficios de la ionización ambiental pueden verse anulados por calzar zapatos de goma, vestirse con fibras sintéticas, vivir encerrado entre muebles y objetos de plástico, o no ventilar la casa, porque todo ello tiende a aislar al cuerpo de la electricidad atmosférica tan beneficiosa. Para comprobar lo que digo, basta con caminar descalzo y sin prenda de cabeza, vestido con prendas ligeras de algodón, por un campo o jardín de una zona rural que aun conserve el rocío matutino. La hierba húmeda (será causa de la alta estima que tenían casi todas las culturas europeas por el rocío o "agua de Luna", relacionándola con los monumentos megalíticos) actúa como un polo magnético, absorbiendo literalmente la energía del Cielo a través de nuestro cuerpo, cosa que tiene un efecto increíblemente energizante. **Caminar descalzos y sobre suelo natural "siempre que sea posible".**

• Para algo más de info sobre el asunto de los iones:

http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Iones/positivos/nueva/amenaza/tecnificacion/elpepisoc/19830110elpepisoc_7/Tes/

http://www.tinet.org/~sje/bioelec.htm

http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1991/index.html — Premio Nóbel concedido en 1991 a dos científicos alemanes por sus investigaciones sobre la influencia de los iones en las células humanas.

CONCLUSIÓN

Creo que poca gente duda ya que la civilización, el estilo de vida urbano moderno fomentado por el Sistema, tiende a destruir nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro espíritu y nuestra salud, así como a degenerar nuestro código genético cada vez más, generación tras generación, saboteando nuestra fertilidad y literalmente arruinando a menudo las vidas de mucha gente por misteriosos malos humores, "estrés", tensión, malestares de origen desconocido, desequilibrios psicológicos, insatisfacciones, etc., que en la mayoría de los casos proceden del veneno y de la basura que nos rodean, y que alteran completamente el equilibrio bioquímico y bioeléctrico de nuestro cuerpo transformándonos en personas que no somos. Es un acto de extrema ruindad el pasar a nuestros hijos un código genético más degenerado que el que nos ha tocado a nosotros. En cierto modo nos está bien empleado por adoptar una escala de valores aberrante, permitiendo que el materialismo infectase nuestras sociedades, y resultando en esos dos productos totalmente enemigos de la vida pura, de la salud, del valor y de la fuerza de voluntad: las oficinas y las discotecas. Sin contar la obra de contra-selección genética que venimos sufriendo desde hace milenios, estos factores contaminantes, por sí solos, han degenerado terriblemente la calidad biológica de la población europea, que por su mayor desarrollo tecnológico es, irónicamente, el sector étnico más afectado del planeta.

Puede ser desmoralizante ver lo sumamente difícil que sería construir una vida lejos de esta contaminación. Realmente, para estar 100% "a salvo", habría que irse a vivir a un valle lejano, beber agua de pozo o de arroyos, cultivar verduras, frutas y hortalizas, criar ganado, cazar animales salvajes y pasar casi toda la vida al aire libre. Eso sería "lo ideal". Pero por muy fuerte que sea el envenenamiento, siempre hay formas de minimizar su impacto, que es de lo que se trata. Un día se construirán Estados enteros que serán conscientes de estos problemas, los tomarán con la seriedad que merecen y obrarán en consecuencia, pero de momento nosotros deberíamos, en lo posible, tomar medidas para ser los precursores de tales países.

Un individuo que sea consciente de estas cosas debería aplicarse el cuento, a sí mismo, a los suyos y a los hijos que engendrará, con el objetivo de regalarles una gran ventaja por encima de las personas que les rodean. Quienes, en la época de la degradación biológica, del auge de la fealdad y de las enfermedades, del mestizaje, de la cobardía, de la pereza y de las aberraciones, sepan llevar una vida sana y crecer fuertes y con fuerza de voluntad, serán, sin ningún tipo de duda —ellos o sus hijos o sus nietos—, los amos del futuro.

NOTAS:

[1] Recomendado ver este documental sobre el tema de los Disruptores Endocrinos. Gracias a Roberto por compartirlo con el blog. Este otro, aunque antiguo, es muy interesante también.

También recomiendo encarecidamente comprobar atentamente los siguientes links sobre el mismo asunto:

http://www.raem.org.ar/numeros/2003_3/3chichizola.pdf — Efectos de los Disruptores Endocrinos (DEs) en la reproducción humana. Muy completo y muy científico. Altísimamente recomendado para quien quiera informarse bien a fondo sobre este asunto. Parte 1.

http://www.raem.org.ar/numeros/2004_2/3chichizola.pdf — Ídem. Parte 2.

http://www.inisoc.org/disrup.htm — Buena info. Cuidado, fondo de pantalla altamente estrogenizante.

http://scielo.isciii.es/pdf/gs/v16n3/edit02.pdf — Breve historia de los DEs.

http://www.seep.es/privado/download.asp?url=congresos/C2005/Conferencias/Conferencia-Manuel%20Pombo.pdf — Conferencia sobre los DEs y sus efectos en humanos. Altamente recomendado.

http://www.revistaecosistemas.net/pdfs/54.pdf — Más info de la buena.

http://www.asebir.com/congreso/granada/disruptores.pdf — La influencia de los DEs en la biología reproductiva.

[2] Ver el siguiente fragmento sacado de http://www.pnuma.org/informacion/noticias/2008-04/23/23abr08.doc

Un estudio de la Universidad de Colorado, subsidiado por la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA), mostró que de 123 peces capturados al azar, 101 eran femeninos, 12 eran masculinos y 10 tenían órganos de ambos sexos. Otro estudio de la Universidad de Pittsburg encontró evidencia similar. El Dr. Conrad Volz, quien dirigió el estudio, dijo: *"El aumento de sustancias activas estrogénicas en el agua está cambiando a los peces machos y haciéndolos parecidos a las hembras";* la teoría es que los esteroides sintéticos de las pastillas anticonceptivas pasan a través de la orina de las mujeres en el sistema de aguas negras y llegan a los ríos. Como estas sustancias no pueden ser filtradas por las plantas de tratamiento, **nada protege las aguas potables.**

En este interesante documental podemos ver cómo se estudia la estrogenización de cocodrilos, tortugas, esturiones y otros peces, en aguas contaminadas por productos químicos, y cómo la reproducción de estos animales se está viendo gravemente alterada. *"No estamos encontrando machos normales"*. *"Eran como hermafroditas"*. *"Los peces se estaban desmasculinizando y feminizando"*. Este vídeo resume de manera bastante buena alguno de los efectos perjudiciales de la estrogenización general, ya metiéndose más en el asunto de la homosexualidad y demás.

[3] Recomiendo repasar los siguientes enlaces acerca de los estudios de fertilidad masculina en España. También recomendado a los hombres familiarizarse con los criterios de calidad del semen y cómo optimizarla con vistas a una mayor fecundidad.

http://www.lavozdegalicia.com/sociedad/2008/10/03/0003_7191648.htm

http://www.farodevigo.es/secciones/noticia.jsp?pRef=2008100200_8_263172__Sociedad-y-Cultura-calidad-semen-gallegos-cabeza

http://www.elmundo.es/papel/2004/03/24/ciencia/1610934.html

http://clasica.xornal.com/article.php?sid=20081002162701

[4] Von Liebenfels, a pesar de sus desvaríos en otros asuntos, no andaba tan equivocado cuando decía que "somos eléctricos", ya que está comprobado que el cuerpo humano está constantemente surcado por corrientes eléctricas de voltajes variables. Él pensaba que la "raza aria" originaria tenía mayor intensidad de poder eléctrico (el "electrón de los dioses"), que éste iba relacionado con las glándulas pituitaria y pineal, y que tal poder antiguamente podía ser dirigido a voluntad.

Publicado por Europa Soberana blog en 20:52

Etiquetas: Salud

Entrada más reciente Página principal Entrada antigua

Con la tecnología de Blogger.